*ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА*

1. ***Определите цель.*** В дальнейшем, выполняя свою работу, задавайте себе вопрос: "Приближает ли меня то, что я делаю в данный момент, к достижению моей цели?" Случайные успехи хороши, но редки. Запланированные успехи управляемы и случаются чаще.
2. ***Составьте план*.** Выпишите на листке важнейшие дела на неделю, месяц, год и пусть они будут у вас перед глазами. Составленный письменно план имеет психологический эффект самомотивации к работе.
3. ***Наметьте сроки*.** Сегодня же спланируйте ближайший день, учтя при этом, что любая работа требует больше времени, чем кажется на первый взгляд. Установив точные сроки выполнения дел, вы сможете избежать нерешительности, промедления и откладывания дел.
4. ***Придумайте стимул*.** Он поможет сделать то, чего не хочется. Выпишите все плюсы и минусы, связанные с решением немного поднапрячься и сделать работу на совесть. Наверняка плюсов окажется больше.
5. ***Скажите себе "нет".*** Учитесь выбирать главное. "Хорошие ребята", которые ни в чем не отказывают ни себе, ни другим, удобны, но не вызывают уважения.
6. ***А теперь скажите себе: "Пора".*** Входите в работу постепенно, начиная с легкого. Но когда вы в хорошей форме, беритесь за основное. Старайтесь взяться за дело раньше намеченного, хоть на четверть часа.
7. ***Начните с главного.*** Что именно для вас самое важное, решите сами.
8. ***Используйте время полностью*.** В том же транспорте имейте с собой хотя бы журнал, если у вас нет более важных дел, таких, как, например, изучение иностранного языка или подготовка к выступлению (экзамену).

# ***ВАЖНЕЙШИЕ УСЛОВИЯ УСПЕХА***

1. ***Последовательность и система.*** Это едва ли не самое важное условие успеха. За письменный стол надо садиться по привычке, не дожидаясь вдохновения.
2. ***Ритм.*** Новая наука – хрональная биология – установила, что все органы человека, его мозг, тело, душа подчиняются от рождения до смерти "трехкратному циклу". Трижды в день наступает прилив и отлив физических сил. Трижды наступает усталость. И настроение, хотите вы этого или нет, подчинено счету "три".

## Итак…

***Время для ремесла.*** Лучшая работоспособность ваших пальцев, если вы собрались что-то мастерить, между 15 и 16 часами.

***Часы для спорта***. Наши мускулы наиболее работоспособны в 13.30.

***Часы слабости.*** Наиболее слабое кровяное давление у человека между 4 и 5 часами.

***Слепые часы***. Хуже всего водители видят в 2 часа ночи.

***Когда вы не должны оставаться одни***. Наиболее остро человек ощущает одиночество между 20 и 22 часами.

***Школьникам***  хронобиологи советуют готовить уроки с 16.30 до 18 часов. На работе важнейшие дела рекомендуется делать с 10 до 12 часов.

ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»



*Рекомендации для достижения успеха и воплощения своей мечты*

Ошмяны